



4° E 5°
ANO

Duração

30 minutos

Materiais

- Papel ou cartolina
- Canetas hidrográficas
- Tesoura
- Fita adesiva ou cola
- Revistas, catálogos, panfletos, etc
- Opcional: dispositivo com acesso à internet e uma impressora
- Opcional: E-book do Steven Universe “[Seu corpo e sua mente são mágicos](http://www.stevenuniverse-selfesteem.com/storybook.html)”
www.stevenuniverse-selfesteem.com/storybook.html
- Opcional: Material da família **Seu corpo e sua mente são mágicos** e folha de respostas

Bullying e chacotas e seu efeito na confiança corporal

O MEU CORPO PODE...

Você sabia?

A imagem corporal é definida pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo¹. Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Uma imagem corporal negativa refere-se a sentimentos e comportamentos negativos relacionados com a aparência e a funcionalidade do corpo. A imagem corporal positiva diz respeito ao amor e ao respeito pelo corpo que nos permitem apreciar as funções que ele realiza por nós.²

Mães e pais podem ajudar seus filhos ao dar menos atenção à aparência e mais às coisas incríveis que nosso corpo consegue fazer.

Visão geral da atividade

Nesta atividade, os membros da família vão conversar sobre todas as coisas que o corpo lhes permite fazer. Também vão coletar imagens ou palavras para criar colagens que mostrem as coisas que eles valorizam e que são possibilitadas pelo corpo.

¹ Cash & Pruzinksy, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Wood-Barcalow, et al., 2010; Tylka & Wood-Barclow, 2015

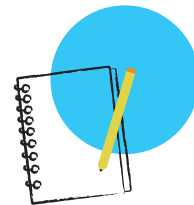
Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Reúnam a família para discutir o conceito de funcionalidade do corpo. Falem sobre o que o corpo é capaz de fazer em vez de tratar da sua aparência. O que vocês gostam de fazer em família para se manterem ativos? O que gostam de fazer juntos para se divertirem? Discutam habilidades únicas que cada um de vocês tem.

Pratiquem

- Cada membro da família deve escrever "meu corpo pode..." no topo de uma folha de papel ou cartolina. Pensem em coisas que seu corpo pode fazer. Você pode incluir desde funções corporais básicas, como respirar e digerir alimentos para produzir energia, até habilidades motoras, como andar, e habilidades especializadas, como reconhecer diferentes notas musicais ou fazer uma parada de mão.
- Procurem imagens e palavras em materiais disponíveis para representar todas as coisas que nosso corpo pode fazer. Vocês também podem desenhar ou imprimir imagens encontradas no computador.
- Cada um da família deve colar em um papel, com fita adesiva ou cola, a sua coleção de palavras e imagens. Todos podem mostrar suas colagens para o resto da família e falar sobre todas as coisas incríveis que seu corpo consegue fazer.
- Considerem exibir suas colagens em um lugar de destaque na casa.



Vá além (opcional)

- Acessem pelo navegador de internet o livro digital do Steven Universe “[Seu corpo e sua mente são mágicos](http://www.stevenuniverseselfesteem.com/storybook.html)” (www.stevenuniverseselfesteem.com/storybook.html).
- Cada um da família deve ter a oportunidade de desfrutar do livro, inserindo seu nome, personalizando a história de acordo com suas preferências e lendo a narrativa customizada que criou.
- Depois que todos tiverem criado e lido sua história digital personalizada, usem a folha de debate opcional para reforçar o que a família aprendeu.

Seu corpo e sua mente são mágicos

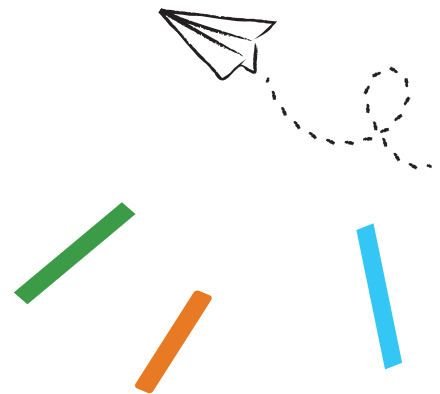
A ideia principal do livro digital "Seu corpo e sua mente são mágicos" é que cada ser humano é _____!

Todos os temas discutidos em "Seu corpo e sua mente são mágicos" estão relacionados com:

1. Conversas sobre o corpo
2. Funcionalidade do corpo
3. Confiança no corpo
4. Cheiro do corpo

Quais são algumas das habilidades e funções únicas do corpo humano que não têm nada a ver com a aparência dele?

Permita que cada membro da família anote qual é a sua coisa preferida no próprio corpo — algo que não esteja relacionado com a aparência:



Seu corpo e sua mente são mágicos: Folha de respostas

A ideia principal do livro digital "Seu corpo e sua mente são mágicos" é que cada ser humano é único!

Todos os temas discutidos em "Seu corpo e sua mente são mágicos" estão relacionados com:

1. Conversas sobre o corpo
2. Funcionalidade do corpo
3. Confiança no corpo
4. Cheiro do corpo

Quais são algumas das habilidades e funções únicas do corpo humano que não têm nada a ver com a aparência dele?

- **Funções automáticas como respiração, reflexos e batimentos cardíacos**
- **Cura de doenças e lesões**
- **Dormir e crescer**
- **Digerir alimentos para adquirir nutrientes e produzir energia**
- **Combinar DNA para gerar um bebê**
- **Fazer um ser humano crescer dentro de outro**
- **Capacidade de amar e ter emoções**

Permita que cada membro da família anote qual é a sua coisa preferida no próprio corpo — algo que não esteja relacionado com a aparência:

- **As respostas vão variar: Eu sou gentil. Eu sou engraçado(a). Eu sou inteligente. Eu sou esforçado(a). Sou bom(a) em soletrar palavras. Sou bom(a) em andar de bicicleta.**

